

## **Trainingslehrgang auf der Niederwangener Hütte vom 28.10. bis 31.10. 2019**

<b>Teilnahme</b>	Alle SGN – Langläufer, ab Jg. 2011 und älter Maximal 18 Sportler. Reihenfolge bei der Anmeldung entscheidet
<b>Anmeldung</b>	Bitte bis Sonntag, 20.10.19, an Michi Höß, fam-hoess@t-online.de
<b>Kosten</b>	40.-€ pro Person, Rest wird von Förderkasse übernommen.
<b>Gepäckabgabe</b>	Mo., 28.10.2019 ; 08.45-09.00 Uhr an der Turnhalle Niederwangen
<b>Abfahrt</b>	danach Fußmarsch zum Bahnhof Hergatz mit dem Zug nach Oberstaufen, Abfahrt ca. 09.42 Uhr. Von dort Wanderung zur Hütte
<b>Rückkehr</b>	Do. 31.11.2019, ca. 16.20 Uhr Bahnhof Hergatz
<b>Ausrüstung</b>	Trainingskleidung- auch für schlechtes Wetter, stabile Schuhe. Schlafsack, Taschenlampe, Tages-Rucksack, Badesachen, Spiele -> Alles am besten in einen großen Rucksack packen Skiroller/Stöcke für klassische und Skating Technik, Helm ! Nordic Walking Stöcke (sofern vorhanden)
<b>Programm</b>	Skirollertraining, Lauf und Schrittsprung, Bergtour Wenn möglich : 1 x Hallenbad / Aquaria
<b>Infos und ORGA</b>	Michi Höß
<b>Sportliche Leitung</b>	Julia Metzler, Michi Höß
<b>Hütte und Catering</b>	Langlauf Mütter

**Noch was:** Kuchenspenden - zum Kaffee- wären super !

**Viel Spaß und gutes Training sind unser Ziel!**

Michi